



最優秀賞

里芋とネギの甘みそだれハンバーグ



使った野菜 里芋、ネギ、生姜、しめじ、舞茸、ブロッコリー、プチトマト



材料と分量（2人分）

*各人、食べる量により異なります。

●ハンバーグ

里芋・・・・・・・・400g

ネギ・・・・・・・・100g

生姜・・・・・・・・10g

豚ひき肉・・・・100g

塩・・・・・・・・適量

黒こしょう・・・適量

ごま油・・・・大さじ1、小さじ1

●甘みそだれ

みそ・・・・・・・・大さじ1

すりごま・・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・大さじ1

みりん・・・・大さじ2

すりおろし生姜・・・小さじ1

●つけ合わせA

しめじ・・・・50g

舞茸・・・・50g

コーン(缶)・・・50g

バター・・・・10g

醤油・・・・小さじ1/2

●つけ合わせB

ブロッコリー・・・30g

プチトマト・・・2個

作り方

① 下ごしらえをする。

ネギ：粗めのみじん切りにする。生姜：みじん切りにする。
しめじ：石づきを落として食べやすい大きさに分ける。舞茸：食べやすい大きさに分ける。コーン：水気を切っておく。プチトマト：洗って水気を拭き取る。ブロッコリー：食べやすい大きさに切って、沸騰したお湯に塩を入れ、4分茹でる。里芋：水で洗い、皮ごと濡れたままラップで包み、耐熱皿に乗せて電子レンジで加熱する（600W3分→ひっくり返して3分）。

② ハンバーグを作る。

ひき肉をごま油（大さじ1）で炒める。
→ネギ・生姜を加えて炒め、塩・こしょうを入れる。
→ネギがしんなりしたら、里芋を加えて炒める。
→具材が全体に混ざるようにする。
→2等分して丸く形を整える。
→ごま油（小さじ1）で両面を焼いて焼き色をつける。

③ 甘みそだれを作る。

甘みそだれの調味料を弱火で加熱して混ぜる。
→ぶくぶくしてきたら火を止める。

④ つけ合わせAを作る。

しめじ・舞茸・コーンをバターで炒め、醤油を入れる。

⑤ 盛り付ける。

ハンバーグの上に甘みそだれをかけて、つけ合わせA・Bを添える。

★わが家ならではの工夫したポイント★

里芋を粗くつぶすことで食感も楽しめます。また、ネギと生姜の香りも良く、甘いごまみそだれが里芋とネギに合います。



【 審査評価 】

食材のメインとなる里芋の食感を残すための調理方法を工夫し、里芋の独特のやわらかさと形を楽しめ、隠し味の生姜とネギで香り良い味と甘いみそだれで全体的に引き締まり、まとまったレシピでした。また、里芋が入ったハンバーグはやわらかいため、年齢を気にせず食べられるレシピが好評を博しました。